



小松菜チャーハン



◆カルシウム 36 mg、 ◆鉄分 1.1 mg

カルシウムと鉄分をたくさん含む「小松菜」を使ったチャーハンです。給食で使う小松菜は、1年を通してさいたま市の農家さんが作ったものです。青菜が苦手な子どもでもよく食べています。

材料(4人分)

- ・精白米 240 g
- ・米粒麦 12 g
- ・しょうゆ 9 g (大さじ 1/2)
- ・みりん 2.5 g (小さじ 1/2)
- ・食塩 0.6 g
- ・水 (米+麦重量の 1.3 倍程度)

- ・焼き豚(角切り) 40 g
- ・豚肉(小間) 60 g
- ・なると 20 g
- ・にんじん 30 g
- ・にんにく 2 g
- ・植物油(ごま油) 3 g
- ・中華スープの素 2 g
- ・食塩 0.6 g
- ・白こしょう 少々
- ・こまつな 20 g
- ・食塩 0.2 g
- ・白こしょう 少々

作り方

- ①ごま油を熱し、にんにく、焼き豚、豚肉を炒める。
 - ②にんじん、なるとを炒めて、調味料を入れて煮る。
 - ③調味料と具の煮汁を入れてご飯を炊く。
 - ④こまつなはポイルして塩こしょうと混ぜておく。
 - ⑤具を乗せてむらし、こまつなを入れてよく混ぜる
- ※給食では、具の汁や調味料を入れて炊いたご飯に、炒めた具を混ぜ合わせて作っています。ご家庭で、作るときは炒めた具材に白飯を入れて炒めてもおいしくできます。
- ※麦を入れて炊くことで、もちっとした食感が出ておいしく仕上がります。精白米のみでもOK(水は、米重量の 1.2 倍)。
- ※具にしらす干しを加えるとさらに、カルシウムがたくさんとれます。